

## DAFTAR PUSTAKA

- Aki tomizawa, k. n. y. w. m. o. k. t. k. s. y. s. (2019). *Effect of circadian rhythm type on serum lipid levels in shift workers: A 5-year cohort study*.
- Alodokter. (n.d.). Melatonin, Hormon yang Membantu Anda Tertidur.
- American Heart Association. (2022). Understanding Cholesterol.
- American Pschyological Association. (2023). *Sleep deprivation makes us less happy, more anxious*.
- American psychology assocition. (2023). *APA Dctionary of Psychology*.
- Andi Makbul Aman, D. M. (2021). Penerbit PB PERKENI.
- Anggarkusuma, M. V., Made, I., Dinata, K., Juhanna, I. V., & Wahyuni, N. (2025). Penelitian Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur. *Essence of Scientific Medical Journal*, 22(2), 13–19. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/essential/index>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023). *How sleep affects your health*. U.S. Department of Health & Human Services.
- Chrousos, G. P. (2021). *Stress and disorders of the stress system*. *Nature Reviews Endocrinology*, 7(7), 374–384.
- Cicih Suarsih. (2020). hubungan pola makan dengan kejadian kolestrol pada lansia di wilayah kerja puskesmas tambaksari.
- Clinical and Laboratory Standards Institute (CLSI). (2020). *Lipid Panel Testing: Approved Guideline*.
- Daus Achmad. (2022). Kurang Tidur Menyebabkan Kadar Gula Darah Naik.
- Djunarko, J. C., Widayati, R. I., & Julianti, H. P. (2018). hubungan kualitas tidur dengan kejadian akne vulgaris pada laki-laki pekerja swasta studi pada karyawan perusahaan swasta di wilayah kota semarang. 7(2), 1000–1011.
- Frederic Dutheil, j. s. b. m. m. m. d. c. a. v. f. m. b. p. v. n. (2020). *Shift work, and particularly permanent night shifts, promote dyslipidaemia: A systematic review and meta-analysis*.

- Grundy, S. M. and S. N. J. and B. A. L. and B. W. C. and B. K. K. and B. R. S. and B. L. T. and de F. S. and F.-T. J. and F. D. E. (2019). *2018 AHA/ACC Guideline on the Management of Blood Cholesterol: Executive Summary*.
- Lauren Jeffries. (2025). *Shift workers experience poorer sleep, says new study — here's why and 3 ways to get better rest*.
- Mayo Clinic Laboratories. (2023). *Cholesterol, Total – Serum*.
- Mulyani, N. S., Al Rahmad, A. H., & Jannah, R. (2018). Faktor resiko kadar kolesterol darah pada pasien rawat jalan penderita jantung koroner di RSUD Meuraxa. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 132. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.113>
- National Library of Medicine. (2023). *Shift Work and Metabolic Syndrome Updates: A Systematic Review*.
- Preventing Chronic Disease. (2023). *Sleep Deprivation, Sleep Disorders, and Chronic Disease*.
- Purnama Indah Lestari, R., & Novianti, A. (2020). *The Relationship of Consumption Pattern, and Level of Fiber Adequacy, with Total Cholesterol Levels Heart Polyclinic Patients*.
- Rahmawati I. (2020). Durasi Tidur dan Hubungannya dengan Profil Lipid pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*.
- Sefrina, L. R. (2021). Dampak Pekerjaan Shift Malam Pada Kesehatan Pekerja. *JurnalGiziKerjaDanProduktivitas*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i2.10408>
- Sri Ratna Wijayanti. (2020). *hubungan durasi tidur terhadap kadar kolesterol pada satpam di kotawaringin barat karya tulis ilmiah program studi diploma iii analis kesehatan sekolah tinggi ilmu kesehatan borneo cendekia medika pangkalan bun 2020*.
- The Ocular Surface. (2017). *Cholesterol Synthesis*.
- Tidur, P., Kesehatan, D., & Fahturosi, D. (n.d.). Dampak Kebiasaan Begadang
- World Health Organization. (2023). *Noncommunicable Disease Screening: Laboratory Testing and Interpretation Guide*.
- Yardina Fauziah Harahap, P. A. S. (2023). persepsi mahasiswa terhadap begadang malam di fakultas kesehatan masyarakat universitas islam negeri sumatera utara.

- Yuliani, E. , & H. S. (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Kadar Kolesterol Total pada Pekerja Shift Malam di RSUD Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- Zahrani, D. A. (2020). Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan Masyarakat Dangers of Staying Up Late on Public Health. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 4(1), 7–12.
- Zisapel, N. (2018). *New perspectives on the role of melatonin in human sleep, circadian rhythms and their regulation. British Journal of Pharmacology*, 175(16), 3190–3199.